

bionobo

Guía detox para principiantes

La ducha interior diaria que tu organismo necesita

Contenido:

Desequilibrio en la vida moderna

Detox: el quilibrio sinérgico

¿Necesito un detox?

¿Dónde te encuentras?

Toxicidad: ¿Dónde te encuentras?

Test de toxicidad a domicilio

Metales pesados y Salud

¿Es demasiado tarde para depurar?

5 hábitos detox diarios

12 cambios para 12 meses

Herramientas detox avanzadas

Detox para principiantes: alcalina

Bonus: Listado de Proveedores Tox-Free



1. ⚖️ EL DESEQUILIBRIO EN LA VIDA MODERNA

Hoy, el verdadero desafío no es solo comprender los síntomas o diagnósticos asociados a la toxicidad como alergias o inflamaciones crónicas, sino entender el entorno en el que este cuerpo intenta autorregularse.

🌍 Un entorno químico sin precedentes

Vivimos rodeados de sustancias que el organismo humano nunca había conocido en toda su historia evolutiva:

- pesticidas
- metales pesados
- plásticos
- cosméticos sintéticos
- aditivos alimentarios
- hormonas artificiales
- aceites de semillas

La lista es interminable.

🏠 El impacto silencioso

Estos compuestos inorgánicos son ajenos a la biología humana.

El cuerpo carece de mecanismos naturales para eliminarlos con eficiencia y, con el tiempo, se acumulan en los tejidos, interfiriendo en la comunicación celular y alterando los sistemas más sensibles:

- nervioso
- inmunológico
- endocrino

🧬 La raíz oculta

Ahí reside una de las raíces silenciosas de muchas alergias e imbalances hormonales:

un sistema inmunitario saturado por sustancias que no reconoce como parte del mundo vivo del que provenimos.

“Lo que no eliminamos, el cuerpo lo guarda; y lo que el cuerpo guarda, termina hablándonos en forma de desequilibrio hormonal y general.”



2. DETOX: EL EQUILIBRIO SINÉRGICO

Este acúmulo interno, junto con la desmineralización celular —producto de suelos empobrecidos, dietas industrializadas y estrés crónico— crea una ecuación perfecta para la disrupción metabólica y hormonal.

Podemos imaginarlo como un triángulo:

- ▲ Carencias nutritivas, especialmente de micronutrientes injustamente llamados “no esenciales”.
- ▲ Acumulación de tóxicos en órganos, glándulas y tejidos.
- ▲ Estrés y desconexión del ritmo biológico natural.

🌱 La raíz del problema está bajo nuestros pies

Uno de los grandes problemas de la nutrición comienza en el suelo.

Los suelos sin vida microbiana no transforman los minerales inertes en biominerales activos, y sin ellos, empieza la cadena de carencias.

Las plantas, debilitadas, pierden su sistema inmune natural y necesitan ser sostenidas artificialmente con herbicidas, pesticidas y fertilizantes NPK (nitrógeno, fósforo y potasio), que no reemplazan los más de 80 minerales esenciales para una nutrición completa.

🏠 Una visión reduccionista

Durante años nos enseñaron a pensar en los minerales de forma aislada —magnesio, calcio, zinc—, pero en la naturaleza, como nutrientes, no existen por separado, sino en equilibrio y sinergia.

Comprender esto es fundamental para entender que el cuerpo humano no solo necesita nutrientes, sino una red mineral viva capaz de mantener la comunicación celular, retener lo esencial y eliminar lo que sobra con eficiencia.

💧 El papel de los minerales en los procesos de limpieza del organismo.

La desintoxicación real no depende de un solo mineral, sino de la sinergia entre todos ellos:

Una red de minerales orgánicos, quelatados y biológicamente activos (como los presentes en los ácidos fúlvicos) que facilitan el transporte y la eliminación celular.

Son por así decirlo, los bloques de construcción detrás de reacciones celulares y enzimáticas, mal llamados **no esenciales**, estos minerales y su equilibrio son sin duda esenciales para vivir con plenitud y salud.

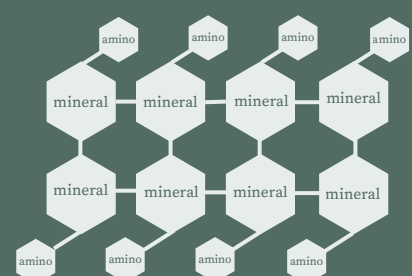
**Sales, metales
aislados y roca**



**Minerales sintéticos
(suplementos comunes)**



**Biominerales naturales
(Estructura de Acido fúlvico)**



El equilibrio mineral: la base silenciosa de la desintoxicación

A día de hoy, la ciencia aún no comprende por completo la función de muchos minerales traza en el organismo. Lo que sí sabemos es que la desintoxicación no consiste solo en “eliminar”, sino en restaurar el equilibrio sinérgico que permite a las células retener lo esencial y liberar lo que sobra.

Los minerales aislados de laboratorio, al no estar acompañados por sus cofactores naturales, rompen esa red biológica y pueden generar toxicidad o desequilibrios a largo plazo.

En cambio, los biominerales naturales, como los que se encuentran en los ácidos fúlvicos, actúan en armonía con el organismo: son orgánicos, biodisponibles y autorregulados por la inteligencia celular.

A continuación, los minerales más conocidos por sostener los procesos de desintoxicación natural:

Magnesio (Mg): activa más de 300 enzimas relacionadas con la función hepática y la producción de glutatión, el principal antioxidante intracelular.

Zinc (Zn): participa en la síntesis de enzimas antioxidantes como la superóxido dismutasa (SOD); refuerza el sistema inmune y la regeneración tisular.

Selenio (Se): esencial para la enzima glutatión peroxidasa; protege el hígado, regula la tiroides y neutraliza metales pesados como el mercurio.

Silicio (Si): fortalece tejidos conectivos y mucosas, ayudando a eliminar aluminio y restaurar la integridad celular y vascular.

Cobre (Cu): junto con el zinc, regula la enzima SOD; interviene en la producción de colágeno y en la neutralización de radicales libres.

Manganeso (Mn): cofactor de enzimas detoxificantes y antioxidantes; ayuda a metabolizar grasas y eliminar amoníaco.

Azufre (S): clave en la producción de glutatión y en la neutralización de xenobióticos; presente en alimentos azufrados y compuestos como el MSM.

Molibdeno (Mo): facilita la descomposición de compuestos nitrogenados y sulfúricos tóxicos; apoya la función hepática.

Hierro (Fe): aunque en exceso puede ser prooxidante, en equilibrio es vital para la respiración celular y la desintoxicación mitocondrial.

Germanio, vanadio, boro y níquel: mejoran la oxigenación celular, potencian la actividad enzimática y ayudan a equilibrar el pH interno.

Yodo: colabora en la eliminación de halógenos tóxicos (cloro, flúor, bromo) que interfieren con la glándula tiroides.

Litio natural (traza): modula el sistema nervioso y reduce la toxicidad de metales pesados a nivel neuronal.

03 CÓMO SABER SI NECESITO HACER UN PROTOCOLO DETOX

TU CUERPO NO NECESITA MÁS COSAS. NECESITA MENOS TOXINAS.

Primer paso: entender lo invisible

Respiras, comes, te duchas... y sin darte cuenta estás expuesto a metales pesados, pesticidas, microplásticos, perfumes sintéticos, cremas con disruptores hormonales y agua con cloro.

Pero más allá de la exposición, la pregunta esencial es:

 **¿Sabes cómo ayudar a tu cuerpo a limpiarse de todo eso?**

Cómo saber si necesitas un detox

No se trata de “hacer una limpieza” de vez en cuando, sino de reconocer las señales de que tu organismo necesita apoyo.

Algunas de las más comunes son:

- fatiga constante o somnolencia diurna
- olor corporal fuerte o mal aliento persistente
- piel opaca, reactiva o con acné
- inflamación abdominal o digestión lenta
- alergias recurrentes o sensibilidad a alimentos
- libido baja, impotencia o desequilibrios hormonales
- dolor menstrual, reglas irregulares o síndrome premenstrual intenso
- ansiedad constante o cambios bruscos de humor
- niebla mental, falta de claridad o baja motivación
- retención de líquidos o hinchazón crónica

Estas no son fallas del cuerpo: son mensajes de sobrecarga, señales de que los canales naturales de eliminación —hígado, riñones, intestinos, piel y pulmones— necesitan apoyo.

El detox como estilo de vida

Todo el mundo debería aprender a gestionar la limpieza interna del organismo.

Desintoxicar no significa castigar al cuerpo, sino acompañarlo en sus procesos naturales de depuración.

Un enfoque real de detox incluye:

-  **Ejercicio, rebounding y respiración consciente,** para activar la oxigenación y la eliminación por la piel y los pulmones.
-  **Alimentación viva y real,** orgánica y rica en biominerales, que apoye hígado, riñones e intestinos.
-  **Hidratación estructurada y** descanso profundo, para permitir la reparación celular.
-  **Protocolos naturales** cíclicos o anuales, que restauren el equilibrio, la energía y la claridad mental.

4. ANTES DE AVANZAR, ES IMPORTANTE COMPRENDER DÓNDE TE ENCUENTRAS

Son muchos los factores que determinan cómo vivimos la salud — desde el movimiento físico y la exposición al sol, hasta la calidad de los alimentos, el descanso y la gestión del estrés.

Sin embargo, hay un aspecto casi olvidado del que rara vez se habla: **el impacto de la toxicidad acumulada en la salud hormonal.**

La medicina moderna apenas aborda cómo los metales pesados, los disruptores endocrinos o los pesticidas interfieren en nuestros sistemas de depuración y equilibrio interno.

Tampoco propone herramientas reales, naturales y holísticas que promuevan la longevidad para acompañar esos procesos naturales de limpieza.

En Bionobo, creemos que esta perspectiva es esencial —

una pieza faltante que puede marcar la diferencia entre una menopausia (y vida) difícil y una transición vivida con conciencia, ligereza y plenitud.

Tomar conciencia, es el primer paso hacia la transformación y equilibrio.

5. TESTEA TUS NIVELES DE TOXICOS

Hoy en día, los **tests a domicilio** han cambiado por completo el paradigma.

Ahora es muy sencillo tomarte una muestra, enviarla al laboratorio y recibir los resultados directamente en tu correo.

Existen muchos laboratorios que ofrecen este tipo de análisis, pero hemos seleccionado tres de los más relevantes y completos, aunque no son los únicos.

hemos preparado una colaboración con TELETEST.ES para ofrecerte un 10% de descuento si decides realizarlos con el código BIONOBO.



TEST DE METALES PESADOS Y MINERALES EN CABELLO

Te muestra lo que tu cuerpo ha acumulado.

 www.teletest.es



TEST DE GLIFOSATO Y PESTICIDAS

Detecta residuos de herbicidas comunes

 www.teletest.es



MICROPLÁSTICOS O DISRUPTORES ENDOCRINOS

Analiza la carga ambiental.

 www.teletest.es

Aunque no es imprescindible realizar un test y conocer tu nivel de toxicidad acumulada puede marcar la diferencia si buscas un cambio profundo y consciente.

Por qué hacerlo:

- Te ayuda a comprender mejor tu terreno interno.
- Permite seguir tu evolución y los efectos de los cambios que implementas.
- No busca generar alarma, sino conciencia y acompañamiento.

Recuerda:

- Nunca es demasiado pronto para testar: cada cuerpo tiene su historia y su ritmo.
- Existen muchas formas de evaluar la exposición a tóxicos, pero estas tres opciones son accesibles, complementarias y adecuadas para cualquier etapa.

6. MERCURIO, CADMIO, GLIFOSATO... ¿DE DONDE PROVIENEN REALMENTE?

“LOS METALES PESADOS SON EL CABALLO DE TROYA DEL SIGLO XXI”
el enemigo en casa, entrando por la puerta grande, sin darnos cuenta.

Los metales pesados y disruptores hormonales no provienen de una sola fuente, sino de pequeñas exposiciones diarias y normalizadas: maquillaje, empastes dentales, utensilios de cocina, pesticidas, plásticos o perfumes.

Su acumulación silenciosa a lo largo de los años se almacena en la grasa, los huesos y los órganos reproductivos, afectando el equilibrio del sistema endocrino.

Las fuentes más comunes en nuestra generación:

-  **Amalgamas dentales** con mercurio liberado a diario.
-  **Maquillaje y pintalabios** con plomo o aluminio absorbidos por la piel.
-  **Pescados grandes, arroz no orgánico y mariscos** con arsénico y mercurio.
-  **Pesticidas y herbicidas** (como el glifosato) que interfieren en la comunicación hormonal.
-  **Cosmética, lacas, gomina y plásticos** con ftalatos y parabenos que imitan estrógenos.

7. CÓMO AFECTAN A LA SALUD

La exposición continua a pesticidas, metales pesados y disruptores hormonales altera profundamente la salud del sistema endocrino y reproductivo. Estos compuestos imitan, bloquean o distorsionan la acción de nuestras propias hormonas, afectando ciclos, ovulación y metabolismo.

Algunas de las manifestaciones más comunes:

- **SOP**, endometriosis, miomas o menstruaciones dolorosas e irregulares
- **Infertilidad** o dificultad para concebir
- **Sofocos** y desequilibrios hormonales en la perimenopausia
- **Retención de líquidos**, inflamación y aumento de grasa corporal
- **Resistencia a la pérdida de peso**, fatiga y niebla mental
- **Alteraciones del sueño**, ansiedad o cambios de humor
- **En hombres**: baja testosterona, impotencia y disminución de la fertilidad

Sin embargo, con la llegada de la menopausia, esa vía natural de depuración se cierra, y el hígado, los riñones, la piel y el sistema linfático deben asumir todo el trabajo.

Cuando estos órganos están saturados, la toxicidad acumulada amplifica los síntomas hormonales: sofocos, irritabilidad, hinchazón, insomnio o fatiga persistente.

 Liberar el terreno es el primer paso para que el cuerpo recupere su ritmo natural de limpieza y equilibrio.

8. DEPURAR TU ORGANISMO ¿ES DEMASIADO TARDE PARA CREAR CAMBIOS SIGNIFICATIVOS?

“El mejor momento para empezar a depurar conscientemente el organismo era hace 10 años, el segundo mejor es hoy.”
bionobo

Puede que ya conozcas los niveles de acumulación en tu cuerpo gracias a tests, o simplemente hayas tomado conciencia de que algo en tu sistema no está funcionando como debería.

La pregunta natural es: ¿por dónde empiezo?

Existen tres pilares fundamentales:

1. **Reducir la exposición**, evitando que más toxicidad entre en el organismo, por ejemplo: cambiar productos, retirar amalgamas, alimentación orgánica...
2. **Liberar la acumulación existente**, acompañando los procesos naturales de eliminación.
3. **Fortalecer los sistemas de limpieza** — hígado, riñones, piel, intestino y linfa — para que funcionen cada día de manera eficiente.

Estos tres flancos marcan una diferencia profunda en la salud y el equilibrio.

Sabemos que si has llegado hasta aquí eres de las que no se conforman con la respuesta genérica, y tirar la toalla ahora no es una solución viable para ti.

9. 5 HÁBITOS DETOX DIARIOS

1. **Agua de calidad**: el disolvente y detox por excelencia.

Bebe filtrada y mineralizada, evita botellas de plástico, agua de osmosis ya que no contiene minerales (no hidrata), agua de manantial natural, agua kangen estructurada u otros filtros estructurantes son una buena opción. (más info al final)

2. **Rebounding**: Trampolín, comba, saltar en la cama.

Saltar en un mini-trampolín, o incluso en la cama (en su ausencia) es un hábito sencillo pero poderoso y de muy bajo coste en amazon por ejemplo.

El **rebounding** ayuda a estimular el sistema linfático, promoviendo la circulación de líquidos y toxinas, mejorando la desintoxicación natural del cuerpo.

Es la técnica preferida por las agencias espaciales que pese a tener millones de euros de presupuesto, la eligen para ayudar a mover el sistema linfático de los astronautas afectado por la falta de gravedad.

Solo unos minutos al día pueden marcar la diferencia y complementar tus hábitos.

3. Sauna y cepillado linfático: flow en el sistema de limpieza

El cepillado linfático es una práctica tradicional que proviene de técnicas de masaje y cuidado corporal de culturas antiguas. Su objetivo es estimular el sistema linfático, ayudando a movilizar líquidos, toxinas y residuos celulares de manera natural.

Cuando lo combinamos con sesiones de sauna, los beneficios se potencian: el calor abre los poros, mejora la circulación y facilita que el cepillado movilice toxinas más eficientemente.

Cómo aplicarlo:

- Durante la sauna, realiza el cepillado linfático antes o entre sesiones de calor.
- Si puedes, apunta a un gimnasio con sauna y combina con el cepillado.
- Si no es posible diariamente, varias sesiones a la semana ya aportan beneficios.
- Si tienes espacio y posibilidades, una sauna en casa es la mejor inversión para tu salud a largo plazo.

Con constancia, estas prácticas se convierten en un detox natural y sencillo, fácil de integrar en tu rutina diaria y que apoya tu bienestar general.

4. Deporte y ejercicio en la naturaleza: Re-conectar y limpiar.

Mover el cuerpo al aire libre no solo fortalece tus músculos y tu corazón, sino que también apoya la desintoxicación natural del organismo. El ejercicio diario ayuda a reducir la carga de estrés oxidativo, mejorar la circulación y activar el sistema linfático.

El contacto descalzo con la tierra (earthing o grounding) potencia estos beneficios: al caminar sobre césped, arena o tierra, tu cuerpo intercambia cargas eléctricas con la naturaleza, lo que puede ayudar a neutralizar radicales libres y reducir inflamación.

Incorporar unos minutos diarios de ejercicio consciente en la naturaleza, combinado con respiración profunda y movimiento, es un hábito simple pero muy potente para apoyar tu detox natural y aumentar tu vitalidad.

5. Respiración Consciente: ¿Y si respiras mal y no lo sabes?

Del mismo modo que muchas personas caminan mal sin saberlo, la mayoría respiramos mal sin darnos cuenta. Buscar ayuda para re-aprender a respirar es una gran inversión.

Te sorprenderá descubrirlo cuando empieces a sentir lo que es respirar de verdad.

Vivimos con el cuerpo en modo alerta, respirando corto y desde el pecho.

Pero **la respiración natural —la que teníamos al nacer— ocurre desde el diafragma**, lenta, profunda y en armonía con el sistema nervioso de calma y reparación.

Con los años, **el estrés, las responsabilidades y los traumas alteran ese patrón.**

Muchas mujeres —especialmente madres o cuidadoras— vivimos permanentemente al servicio de otros, en constante alerta, sin espacio para soltar, sin poder permitirnos estar cansadas y relajadas. Trabajo, niños, familia. **Pero...¿y tu?**

La respiración consciente no es en sí técnica: **es observarla para reconectar contigo misma**, para permitir que el cuerpo vuelva a su equilibrio sin empujar, forzar ni hacer.

 **Lo mejor de todo es que no se trata de hacer nada, sino de dejar ir, soltar y tomar consciencia.** Dejar que tu cuerpo recuerde cómo respirar... y cómo limpiar, como sanar.

10. ATRÉVETE A CAMBIAR TU VIDA - 12 CAMBIOS

te proponemos 12 pequeños cambios conscientes —uno por mes— para ir retirando, paso a paso, los principales disruptores endocrinos de tu vida cotidiana. Ni todo de golpe, ni no empezar, tenemos un plan.

Mes 1: Alimentación consciente

Elige alimentos orgánicos y locales. Evita procesados, pesticidas y aceites de semillas (girasol, soja, canola o de oliva que no sean AOVE).

Mes 2: Agua limpia y consciente

Instala un filtro de agua y de ducha para reducir el cloro, los metales pesados y otros contaminantes. El agua pura es la base de todo proceso de depuración, el cloro y fluoruro del agua de ducha y piscinas afectan a tus yodo y hormonas.

Mes 3: Productos de limpieza

Sustituye detergentes, lavavajillas y suavizantes industriales por versiones naturales o caseras. Si bien es verdad que algunos no limpian tan bien, no te rindas...hay opciones.

Mes 4: Cuidado personal

Revisa champús, cremas y maquillajes. Evita parabenos, ftalatos, aluminio y fragancias sintéticas. Te sorprenderá descubrir que las fragancias son más tóxicas que el humo del tabaco.

Mes 5: Utensilios de cocina

Despídete del teflón y del plástico.

Cambia tus sartenes y envases por acero inoxidable, cerámica o vidrio.

Mes 6: Aire y entorno

Ventila tu hogar, usa plantas purificadoras y evita ambientadores químicos.

Mes 7: Velas y fragancias

Reemplaza las velas de parafina por cera natural y los perfumes por aceites esenciales.

Mes 8: Sol y ritmos naturales

Reconecta con la luz solar, regula tus horarios de descanso y reduce la exposición a pantallas. Luz roja en casa, apps para temperatura de pantallas...

Mes 9: Ropa y textiles

Cambia poco a poco a algodón, lino o bambú sin tintes tóxicos ni tejidos sintéticos.

Mes 10: Descanso natural

Elige almohadas, colchones, cojines y ropa de cama orgánicos y libres de plásticos o fibras sintéticas. Es ahí donde pasamos 8 horas al día. Diferencia abismal en la calidad del sueño y probablemente, no sabes que no lo sabes.

Mes 11: Comer fuera sí, pero mejor si es consciente.

Elegir restaurantes y espacios que compartan estos valores.

Investiga, conecta y deja reseñas constructivas que inspiren el cambio.

Comer bien es comer limpio y real, no lo que muchas veces venden como saludable.

Mes 12: De lo que damos, recibimos — Brilla, Inspira y comparte.

Regala con el ejemplo — Cuando el cambio es real, se irradia desde dentro.

No hace falta explicarlo: se contagia con tu presencia. 

11. 🌙 LA VERDAD SOBRE LA DEPURACIÓN Y DETOX: NO HAY PILDORAS MÁGICAS

- 🌍 **Primer paso: tomar conciencia**
- 🌍 **Segundo paso: crear un plan.**
- 🌍 **Tercer paso: poner el plan en acción.**

Las herramientas que estamos a punto de presentarte son potentes y sabias aliadas para acompañar la depuración natural del cuerpo.

Pero, como toda herramienta poderosa, su efecto depende del terreno en el que actúan.

*Por sí solas pueden generar cambios, pero cuando se combinan con hábitos conscientes, descanso y coherencia, se convierten en **verdaderos catalizadores de transformación**.*

No se trata de hacerlo todo a la vez, sino de acompañar al cuerpo con respeto, poco a poco, en el orden y el ritmo que él mismo marque.

🌱 **El “detox” no empieza y termina** con un producto, un protocolo o terapia, es un camino infinito, una manera de vivir la vida que nace de cada decisión que tomamos.

12. ✨ DEPURAR DESDE EL ORIGEN: RECONECTA CON LOS ELEMENTOS VIVOS - LA MADRE TIERRA.

¿Y si no se tratara de la carencia de un mineral aislado, sino de la pérdida de coherencia y sinergia mineral en los alimentos que consumimos?

El suelo agrario moderno y los atajos de la agricultura e industria alimenticia son el verdadero origen de la carencia nutricional actual. Durante milenios, este equilibrio provenía del humus, la Tierra Viva donde microorganismos, raíces y minerales coexistían en perfecta armonía para nutrir los alimentos.

Hoy, al nutrarnos de suelos agotados, hemos roto ese vínculo y tratamos de compensarlo con suplementos, vitaminas y minerales aislados de laboratorio. Pero nada puede imitar la complejidad viva de la Tierra.

Si hay algo de lo que realmente nos hemos desconectado, es de eso: del pulso mineral que sostiene la vida. Podemos dar mil vueltas intentando reemplazarlo, pero la respuesta estaba —y sigue estando— en el origen.

El humus: es el primer paso en la cadena alimenticia en el que los minerales inertes cobran vida gracias a los microorganismos. Dejando e estar aislados para formar complejos bioactivos, biodisponibles, sinérgicos y reales.

Lo que tu cuerpo realmente, reconoce, necesita e integra.

13. 🌙 TIPOS DE HERRAMIENTAS DEPURATIVAS NATURALES Y SU FUNCIÓN.

1. Liberadores de toxinas y metales pesados Ej.: Chlorella

- Ayudan a movilizar toxinas y facilitarlas para su eliminación.

1. Atrapadores Ej.: Carbón activado, Zeolitas, Arcillas.

- Retienen toxinas a nivel digestivo gracias a su estructura porosa, pero no atraviesan células ni membrana cerebral ni “quelan” metales, atrapan magnéticamente pero no integran en su molécula.

1. Queladores naturales (Solo los quelatos son capaces de quelar) Ej: biominerales

- Formados como quelatos: matrices minerales orgánicas que atrapan metales pesados y toxinas, incorporándolos a la molécula para eliminarlos o reutilizarlos.
- Actúan a nivel digestivo, intracelular y cerebral a diferencia de los atrapadores.
- No generan toxicidad ni se almacenan, y son esenciales para un detox profundo y seguro.

Conclusión: los liberadores y atrapadores son útiles, pero un quelador natural diario es clave para un detox completo y pueden combinarse.

14. BIONOBO 🌙 TRES FÓRMULAS, DOS ORÍGENES UNIDAS EN UN PROTOCOLO DETOX HOLÍSTICO

🌍🧬 **La inteligencia mineral del humus unida al poder microbiano de la fermentación KOSO.**

Cuando la Tierra y los microorganismos colaboran, nace una sinergia perfecta: los humatos naturales —**ácidos fúlvicos y húmicos**— y las **enzimas Kōsō**, fruto de la fermentación prolongada de plantas y frutas por **microorganismos efectivos (EM)**.

Ambos representan la unión entre la inteligencia mineral y la inteligencia biológica: los humatos depuran y remineralizan, mientras las enzimas fermentadas regeneran el terreno interno, optimizan la digestión y potencian la eliminación natural de toxinas.

Esta doble acción depura, nutre y equilibra al organismo desde su raíz, donando y captando minerales, restaurando la microbiota y activando los procesos naturales de limpieza.

En Bionobo, esta alianza entre Tierra y fermentación inspira el Protocolo Lunar, un sistema que combina la fuerza mineral del humus y el poder enzimático del Kōsō para acompañar al cuerpo femenino en su transición con claridad, energía y armonía profunda. 🌿

14. ⚡ BIOMINERALES FÚLVICOS: EL INICIO

Si nunca hiciste un detox, empieza suave, pero empieza bien.

El ácido fúlvico es como un “imán inteligente”: se une a los metales pesados, los acompaña fuera del cuerpo y, al mismo tiempo, remineraliza y reequilibra tus células.

💧 Cómo usarlo (fácil y sin complicaciones):

Es suave, natural, sin sabor apreciable y 99.9% biodisponible. Perfecto para principiantes que quieren limpiar sin forzar.

Duración total: 3 meses Y 21 días

01

21 DIAS

💧 FASE 1: ACTIVACIÓN

Objetivo: despertar los canales naturales de depuración del cuerpo sin generar sobresaltos.

- ◆ 10 gotas de Alcalina® al día, diluidas en un vaso de agua
- ◆ Tómallo por la mañana, con el estómago vacío,
- ◆ Observa: energía, digestión, claridad mental, descanso.

02

30 DIAS

🌱 FASE 2: DEPURACIÓN PROFUNDA

Objetivo: aumentar la capacidad de eliminación celular y restaurar el balance mineral.

- ◆ Sube progresivamente la dosis hasta 20 gotas diarias (puedes dividir en dos tomas: mañana y tarde).
- ◆ Mantén una hidratación abundante: el agua es el vehículo del proceso.

03

60 DIAS + RUTINA DIARIA

🍋 FASE 3: MANTENIMIENTO Y REMINERALIZACIÓN

Objetivo: consolidar lo logrado, estabilizar la mineralización y sostener el equilibrio celular a largo plazo.

- ◆ Reduce la dosis a 10–15 gotas diarias.
- ◆ Úsalo como parte de tu rutina diaria de bienestar.
- ◆ Integra hábitos sostenibles: agua pura, comida real, descanso, respiración y exposición al sol

16. HERRAMIENTAS DEPURATIVAS AVANZADAS:

💧 Alcalina – Biominales fúlvicos



Nuestra fórmula más suave y sin sabor, perfecta para el uso diario.

Rehidrata, remineraliza y apoya los sistemas de limpieza del cuerpo de manera constante y sostenida.

Ideal para quienes comienzan o buscan mantener un estado de depuración celular continua.

Sin sabor apreciable, fácil de usar en gotas.

⚡ Shilajit - Grado Dorado del Himalaya.



Una versión más profunda e intensa, rica en humatos naturales y trazas minerales raras.

Actúa sobre la vitalidad, la energía mitocondrial y la restauración hormonal.

No es un suplemento hormonal, sino un regenerador mineral integral.

Si es bueno para los hombres, es aún mejor para las mujeres —porque trabaja desde la raíz. 🌱

⚡ Re:set - kit de limpieza detox en 24h



Una fórmula enzimática “koso” japonesa de fermentación prolongada, considerada **el Rolls-Royce de las limpiezas digestivas**.

Actúa desde el intestino —uno de los principales canales de depuración del cuerpo— eliminando residuos, mucosidad y toxinas acumuladas que bloquean la absorción y la vitalidad celular.

Más que un detox, **es un reinicio profundo** del sistema digestivo, que libera, equilibra y prepara el terreno para una regeneración real. 🌱

17. 🌙 HERRAMIENTAS PARA TI, QUE BUSCAS ALTERNATIVAS NATURALES, REALES Y EFECTIVAS.

Si has llegado hasta aquí, sabemos que estás buscando una nueva manera de conectar con tu cuerpo —más consciente, más natural y en armonía con tus ritmos internos.

Por eso hemos diseñado este protocolo: una guía creada con amor y ciencia para acompañar a personas como tú a vivir el comienzo de una nueva vitalidad.

🌱 Una invitación a reconectar, depurar y nutrirte desde la raíz.

Dejar de sobre-vivir para empezar a super-vivir.

[Empezar con alcalina ahora](#)

[Ver Guía Kit *RESET*](#)



[Comprar Shilajit dorado](#)

18. 🌸 ¿QUE SUCEDE CUANDO EL CUERPO RECUPERA SU EQUILIBRIO NATURAL?

- 🌱 **Liberación gradual de carga tóxica:** ayuda al cuerpo a eliminar metales pesados, pesticidas y disruptores hormonales que interfieren con el equilibrio endocrino.
- ⚖️ **Reequilibrio hormonal natural:** al reducir la toxicidad y mejorar la función hepática, el cuerpo recupera su capacidad de regular las hormonas sin interferencias externas.
- 💧 **Rehidratación y remineralización celular:** restablece los niveles de minerales esenciales (como magnesio, zinc y sílice) perdidos con los años o por suelos empobrecidos.
- 🧘♀️ **Calma del sistema nervioso y mejora del sueño:** una depuración profunda favorece el descanso, la estabilidad emocional y la reducción de sofocos y ansiedad.
- 🌸 **Reconexión con el cuerpo:** más que limpiar, es un proceso de reconexión —con la biología, el ritmo natural y la nueva energía que emerge en esta etapa.

[Empezar Hoy](#)



[Quiero un Detox Profundo](#)



BONUS: TUS ALIADOS TOX-FREE



Freshvana: Frutas y Verduras Ecológicas  www.freshvana.com

Productos 100% ecológicos, libres de pesticidas, químicos y transgénicos. Comprometidos con la agricultura regenerativa y el respeto por la tierra.



Ecobovis: Carne de vacuno ecológico  www.ecobovis.es
100%

ganadería de vacuno criados en libertad, mediante un sistema de agricultura y ganadería ecológica, envíos a todos los destinos.



Ferment9: Fermentados Orgánicos  www.ferment9.com

Fermentados vivos, ecológicos, sin pasteurizar, sin azúcares añadidos ni conservantes. Perfectos para cuidar la microbiota y el sistema inmunológico.



Crica: Lácteos de pasto sin Pasteurizar  tienda-crica.pod.coop

Leche cruda y derivados 100% naturales de vacas, cabras y ovejas criadas en libertad. Sin pasteurizar, sin tratamientos industriales, y de producción ética.



Alkanatur: Filtros de Ducha TOP  www.alkanatur.com

Alternativa ecológica y económica para purificar el agua doméstica. Filtros fabricados con materiales 100% naturales y certificados. **CODIGO 10%: BIONOBO**



Caldo Santa Paciencia: Artesano  www.caldosantapaciencia.com

Elaborados a fuego lento, con agua Kangen (pH 9.5), verduras ecológicas y huesos de máxima calidad. Sin conservantes ni aditivos.



Agua Kangen: Kangen Ibérica  [+34-644458565](tel:+34-644458565)

Filtros de agua premium, tecnología Japonesa.



Salmón Salvaje de Alaska: Real  <https://alaskaseafood.es/>

Capturado en libertad, 100% de Alaska — sin piensos, sin antibióticos, sin vacunas. La fuente más pura de Omega-3 real, libre de tóxicos y metales pesados.



Cacao Ceremonial fermentado: Crudo  www.amritacacao.com/

Cacao de grado ceremonial más puro y de la mejor calidad para tu uso personal diario, para rituales privados contigo, con familiares o amigos.

Empiezo ahora